ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№16 (48) АВГУСТ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда для детей



ISSN 1819-9488
9 771819 948005 08016









«Фернандо Гирон»

испанское масло, названное в честь генерала, возглавлявшего оборону порта Кадиса в 1634 году

Extra Virgen – нерафинированное масло первого холодного отжима. Подходит для заправки салатов и готовых блюд.

100% PURO – рафинированное масло – идеально для жарки, при нагревании не образует вредных веществ.

Clasico – смесь рафинированного масла и Extra Virgen – ароматное, но более мягкое. Используется как для жарки, так и для заправки салатов.



«Подарок маме на День рождения»

Савелова Маша, 9 лет
г. Сочи



Дорогие друзья!

Каждая мама знает, как порой бывает непросто накормить любимое чадо. Это ему нельзя, то он не любит – в общем, картинка многим хорошо знакома. Как показывает наш коллективный родительский опыт, огромное значение имеет не столько вкус, сколько внешний вид и название блюда. В этом номере вы найдете много интересных и неожиданных идей полезных, вкусных и привлекательных детских блюд.

Ну, а мы, как и обещали, объявляем новый конкурс на лучший рецепт овощных закусок. Три победителя получат в подарок замечательную книгу «Школа Гастронома. Изысканные рецепты». Ждем ваши письма до 15 октября 2008 года.

Желаем здоровья и удачи.

Ваша редакция







содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

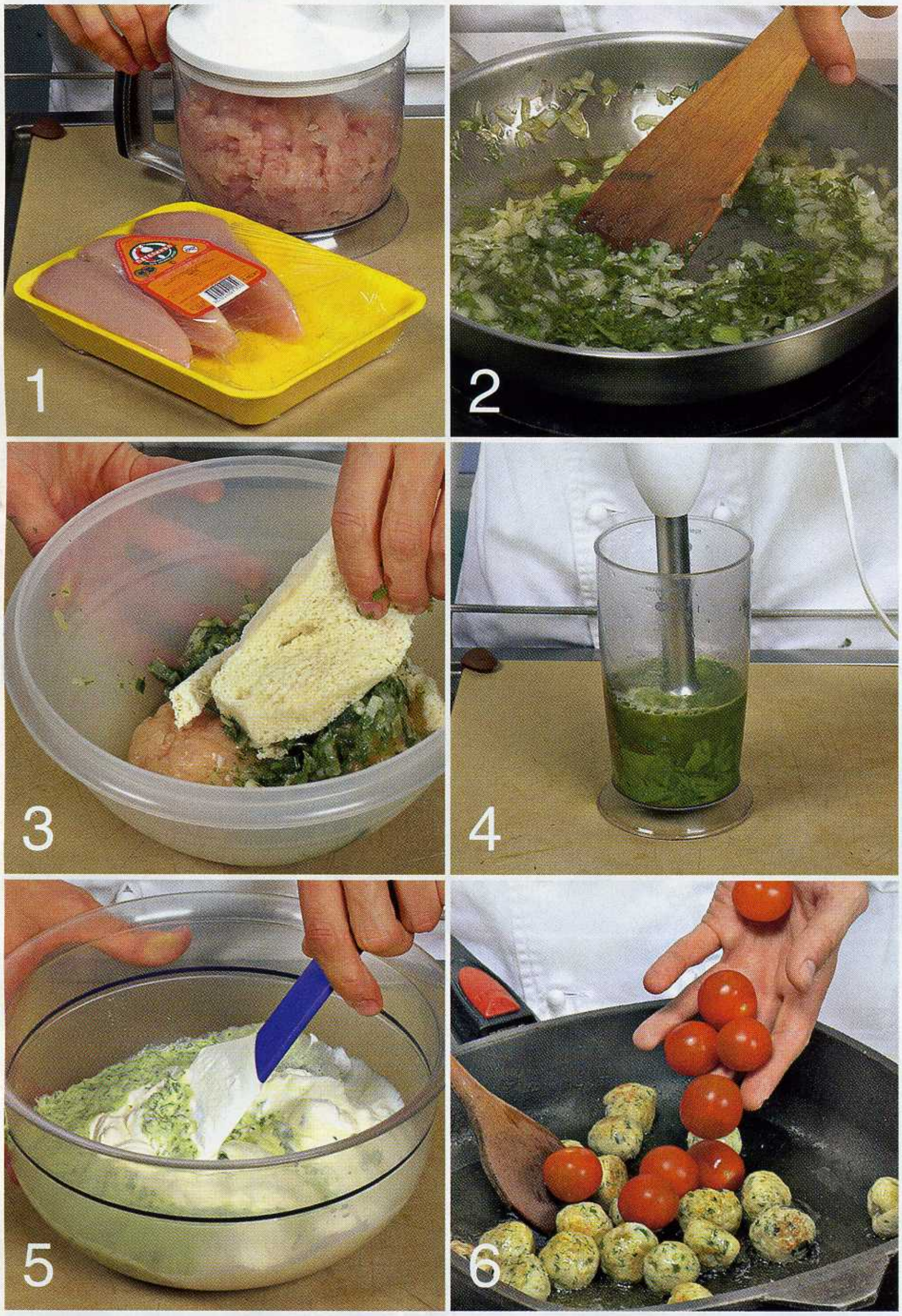
M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет



куриные тефтели в шпинатных гнездах



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** куриного филе **«Петелинка»**
- **4** куска белого хлеба без корки
- **1** стакан молока
- **1** небольшая луковица
- **по 2** веточки петрушки и укропа
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **400 г** шпината
- **100 мл** сливок жирностью 35%
- **1–2 ст. л.** муки
- **4** перепелиных яйца, сваренных вкрутую
- **4** помидора черри
- растительное масло для обжаривания
- соль
- **100 г** руколы

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 531,9 ккал,
белки – 33,5 г, жиры – 31,0 г, углеводы – 29,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриное филе провернуть в фарш.

2 Хлеб замочить в молоке. Лук, петрушку и укроп измельчить. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить лук, 4 мин. Добавить зелень и готовить, помешивая, 2 мин. Снять с огня.

3 Смешать куриный фарш со слегка отжатым хлебом и луком с зеленью. Посолить и поставить в холодильник.

4 Шпинат опустить на 1 мин. в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой. Измельчить в пюре и смешать с обжаренной на сухой сковороде мукой.

5 Сливки взбить и ввести в пюре.

6 Из куриного фарша сформовать котлетки размером с перепелиное яйцо. Обжарить их в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить помидоры и готовить еще 2 мин. Снять с оня, накрыть крышкой и оставить на 5 мин.
На тарелки выложить руколу в виде гнезда, сверху положить шпинатовое пюре, на него по 2–3 тефтели, 1 перепелиному яйцу и 1 помидору.

КСТАТИ

Благодаря применению современных технологий куриное мясо и полуфабрикаты «Петелинка» могут храниться в холодильнике до 6 суток. При этом они не содержат никаких консервантов, что особенно важно для детских блюд.





бургеры «счастливая семейка»

ЧТО НУЖНО:

- **1** луковица
- **1** кусочек белого хлеба
- **250 г** фарша из телятины
- **250 г** фарша из индейки
- щепотка сухого майорана
- **1** желток
- **2 ст. л.** растительного масла
- **3** булочки для гамбургеров
- **6** листьев зеленого салата
- **по 1** морковке и редиске
- несколько штук зеленых горошин
- кетчуп

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 241 ккал,
белки – 19,6 г, жиры – 10,4 г, углеводы – 17,2 г



1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

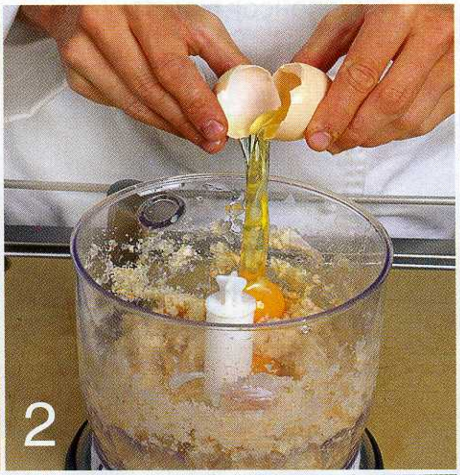
1 Лук очистить и измельчить в блендере вместе с хлебом. Добавить оба вида фарша, майоран и желток. Взбить.

2 Сформовать 6 плоских котлет и обжарить их в разогретом растительном масле, по 6 мин. с каждой стороны.

Булочки разрезать пополам. Положить на каждую половинку лист салата и котлету. Из морковки сделать ушки, из кружков редиса и горошка – глаза, кетчупом нарисовать рот.









«морское дно»

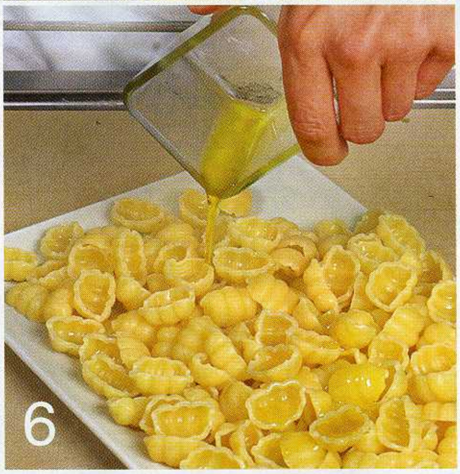




ЧТО НУЖНО:

500 г	филе белой рыбы
2	куска черствого хлеба без корки
•	тертая цедра 1 лимона
по 2 ст. л.	нарезанного укропа, зеленого лука и петрушки
3	куска свежего хлеба без корки
2 ст. л.	муки
2	яйца
2 ст. л.	растительного масла
500 г	макарон «ракушки»
2 ст. л.	сливочного масла
•	зелень тимьяна и укропа
•	соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 530,1 ккал,
белки – 28,1 г, жиры – 13,7 г, углеводы – 73,6 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить панировку. Черствый хлеб измельчить в блендере в крупную крошку. Продолжая взбивать, добавить лимонную цедру, укроп, зеленый лук, петрушку и щепотку соли.
Рыбу вымыть, нарезать на кусочки. Измельчить в блендере рыбу и свежий хлеб в однородную массу.

2 Добавить одно яйцо, соль и хорошо взбить.

3 Разделить получившийся фарш на 6 равных частей и вылепить из них котлетки в форме рыбок.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Взбить оставшееся яйцо в неглубокой емкости. Осторожно обвалять каждую котлету в муке, стряхнуть излишки и обмакнуть сначала в яйцо, а затем в приготовленную панировку. Противень смазать маслом и выложить на него котлеты. Сбрызнуть оставшимся маслом и запекать 7 мин., перевернуть лопаткой на другую сторону и вернуть в духовку еще на 7 мин.

5 Отварить «ракушки» согласно инструкции на упаковке. Сливочное масло растопить.

6 На блюдо выложить горкой ракушки, полить растопленным маслом. Разложить «рыбок». Присыпать зеленью.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
FARM FRITES
Самый вкусный картофель!

картофельные шашлычки с курицей



ЧТО НУЖНО:

- **1/3** упаковки (250 г) картофельных долек **ТМ Farm Frites**
- **1/2** упаковки (225 г) шариков из картофельного пюре **ТМ Farm Frites**
- **4** куриных филе без кожи
- **4 ст. л.** оливкового масла
- • сок 1 лимона
- **1** зубчик чеснока
- **1** красный сладкий перец
- • горсть свежего розмарина, тимьяна и мяты
- • соль, черный молотый перец
- **1 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 269,1 ккал,
белки – 15,0 г, жиры – 17,2 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриное филе вымыть и нарезать крупными кусками. Чеснок очистить и раздавить. Зелень промыть и обсушить.

2 В миске смешать оливковое масло, лимонный сок и чеснок. Мяту, тимьян и розмарин разобрать на листья и добавить в миску. Приправить солью и перцем.

3 Положить кусочки курицы в маринад и убрать в холодильник на 1–2 ч, периодически перемешивая.

4 Разогреть духовку до 220 °С. Открыть упаковку замороженных картофельных долек и шариков **ТМ Farm Frites**. Не размораживая, выложить необходимое количество на противень и выпекать без добавления масла 15–20 мин.

5 Перец очистить от семян и нарезать кусочками. Разогреть в сковороде растительное масло, положить кусочки курицы и обжарить, часто помешивая, 5–6 мин. Затем добавить перец и готовить еще 4–5 мин., до готовности курицы и перца.

6 На деревянные шпажки в произвольном порядке нанизать картофельные дольки, шарики из картофельного пюре, кусочки курицы и перца.

КСТАТИ

Картофельные дольки и шарики ТМ Farm Frites, приготовленные в духовке, содержат на 40% меньше жира, чем обжаренные во фритюре. По калорийности они сопоставимы с такими продуктами, как ржаной хлеб и говяжий язык. Кроме того, они содержат клетчатку, способствующую правильному пищеварению.





«спящие красавицы» М≈

ЧТО НУЖНО:

100 г шпината
4,5 ст. л. сливочного масла
1 маленькая луковица
100 г шампиньонов
1 ст. л. муки
200 мл молока
4 каннеллони
1 ст. л. муки
1 ст. л. тертого сыра чеддер

Для украшения:

4 шляпки шампиньонов
- горсть тертого сыра чеддер

4 маслины
- колечки красного перца
- горошины черного перца

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 228,5 ккал,
белки – 9,7 г, жиры – 9,0 г, углеводы – 27,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат положить в кастрюлю и готовить без воды 2–3 мин. Слить выделившийся сок, шпинат нарезать.

2 Лук и грибы очистить, нашинковать. Обжарить в разогретом масле, 10 мин. Всыпать 1 ст. л. муки, перемешать и готовить 1 мин. Добавить шпинат, 100 мл молока и соль, тушить 4 мин.

3 Каннеллони отварить в кипящей воде, 3 мин. Затем промыть и обсушить.

4 Наполнить каннеллони начинкой и поместить в смазанную маслом алюминиевую форму Sayana.

5 Оставшееся молоко разогреть, добавить муку и готовить, пока соус не загустеет. Снять с огня, добавить сыр и соль по вкусу. Перемешать.

6 Влить в форму соус и поставить в микроволновую печь на 4 мин. при мощности 100 Вт.
Оформить блюдо так, чтобы получились спящие куклы. С одной стороны каннеллони «кудрями» положить тертый чеддер, сверху – шляпки шампиньонов. Из перца сделать глазки и ротики.
С другой стороны из половинок маслин сделать ножки.



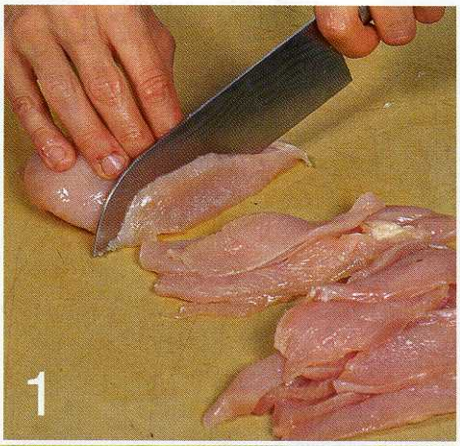
КСТАТИ

Одноразовые формы из алюминиевой фольги очень удобны в использовании. Они гигиеничны, экологичны, хорошо прогреваются и держат тепло, в них можно и запекать, и замораживать. Кроме того, вам больше не придется мыть посуду!



«крученая» курица

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 265,3 ккал,
белки – 14,3 г, жиры – 19,3 г, углеводы – 8,6 г









ЧТО НУЖНО:

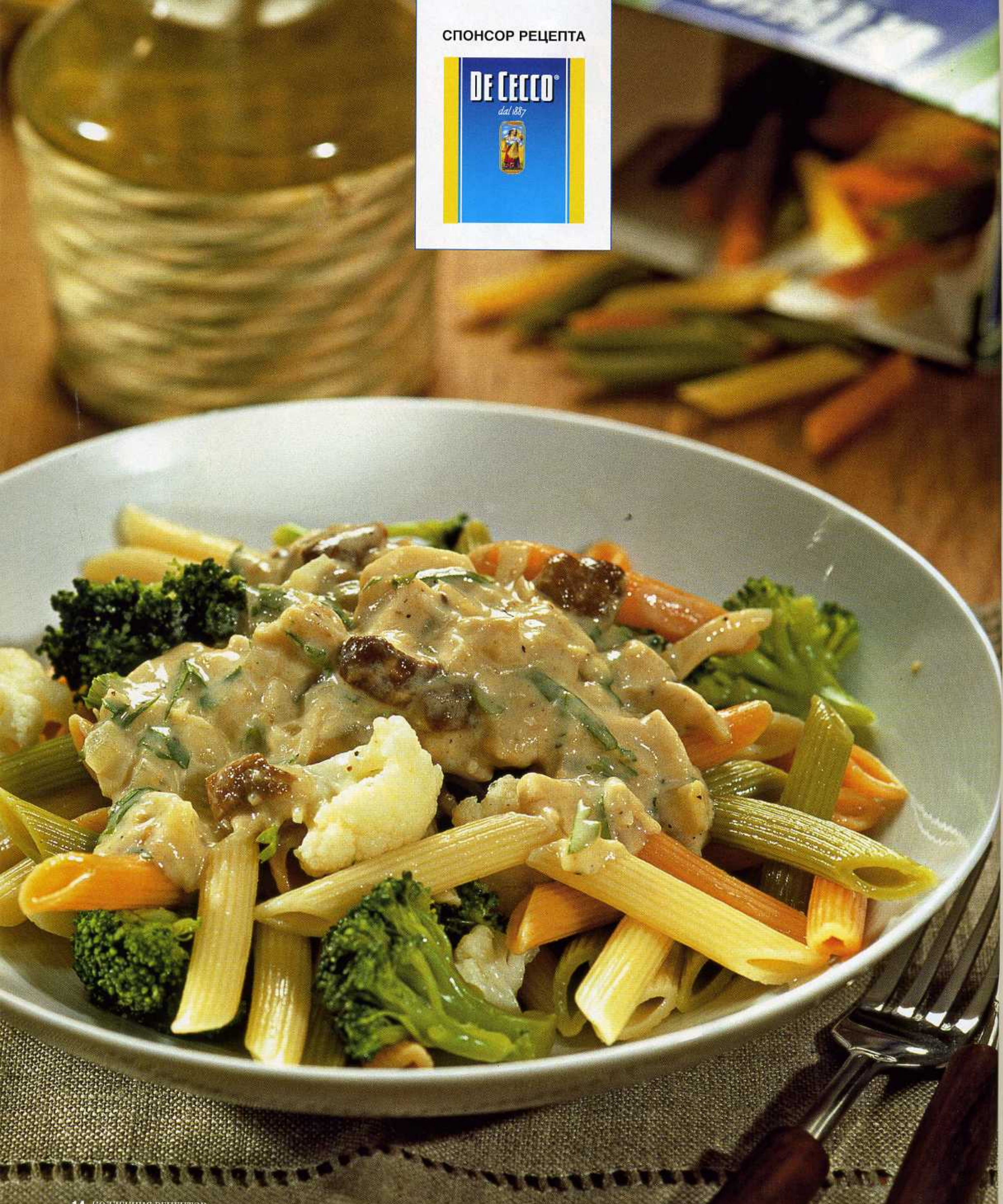
- **4** куриных филе без кожи
- **4 ст. л.** кунжутного масла
- **2 ст. л.** жидкого меда
- • сок 1 лайма
- **1** зубчик чеснока
- • соль
- **2 ст. л.** кунжутных семян
- **1 ст. л.** растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

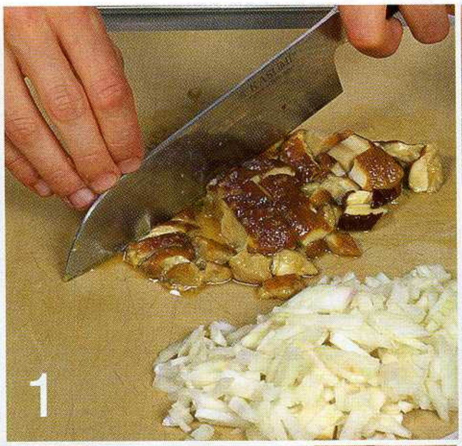
1 Филе вымыть и нарезать полосками. Чеснок очистить и измельчить.

2 В миске смешать кунжутное масло, мед, сок лайма, чеснок и соль. Положить кусочки курицы в маринад и убрать в холодильник на 1–2 ч, периодически перемешивая.
Нанизать полоски курицы «волнами» на деревянные шпажки, посыпать кунжутными семенами.

3 Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем курицу, часто поворачивая, до золотистого цвета, 10 мин.

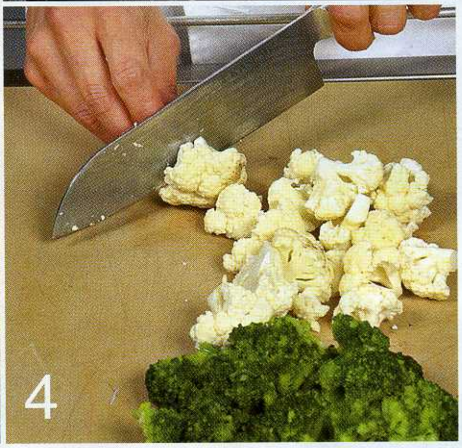

СПОНСОР РЕЦЕПТА
DE CECCO
dal 1887

паста с овощами и соусом









ЧТО НУЖНО:

300 г брокколи
300 г цветной капусты
300 г трехцветной пасты пенне **De Cecco**

Для соуса:

1 луковица
3 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. муки
100 мл мясного бульона
100 мл сливок жирностью 22%
100 г свежих лесных грибов
- горсть листьев мяты
- соль

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 457,4 ккал,
белки – 13,9 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 63,5 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Грибы очистить, вымыть, залить горячей водой и варить 10–12 мин. Слить, остудить и мелко порубить. Лук очистить и нарезать маленькими кубиками.

2 Растопить масло в сотейнике на небольшом огне, положить лук и грибы, обжаривать 5–7 мин., до золотистого цвета. Всыпать муку и готовить, помешивая, еще 1–2 мин. Влить бульон и тушить в течение 3–5 мин. Затем добавить сливки, соль и готовить на среднем огне в течение 5–6 мин., пока соус не загустеет.

3 Мяту вымыть, мелко нарезать и положить в готовый соус. Дать настояться в теплом месте 20–30 мин.

4 Брокколи и цветную капусту промыть, разобрать на соцветия.

5 Брокколи положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и варить 5 мин. Затем добавить цветную капусту и варить еще 5–7 мин. до мягкости. Воду слить.

6 Пенне **De Cecco** приготовить согласно инструкции на упаковке. При подаче пасту смешать с брокколи и цветной капустой, аккуратно полить соусом.

КСТАТИ

Три причины, почему хозяйки предпочитают пасту DeCecco:
– мука для нее производится из собственного зерна на собственной мельнице,
– тесто замешивается на холодной ключевой воде,
– используется уникальный процесс низкотемпературной сушки – дорогостоящий и долгий, но необходимый для производства настоящей натуральной пасты.
Пасту нужно готовить «аль денте», то есть чуть недоваривать.





гречневик с изюмом и вишней



ЧТО НУЖНО:

1	стакан гречневой крупы
2	стакана кипятка
0,3 ч. л.	соли
1 ст. л.	масла
2 ст. л.	сахара
50 г	изюма
50 г	вяленой вишни
400 г	творога
3	яйца

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 338,7 ккал,
белки – 17,9 г, жиры – 12,2 г, углеводы – 39,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении данного блюда использовались изделия Tupperware®.

1 Гречку перебрать, вымыть в **Двойном дуршлаге** и обжарить, постоянно помешивая, на сухой раскаленной **сковороде «Мираж» (20 см)**, 5 мин.

2 Поместить крупу в **Термосервирователь**, влить кипяток, добавить сливочное масло, накрыть и оставить на 15 мин.

3 Тем временем в **Замесочном блюде (3 л)** силиконовым скребком растереть творог с сахаром и яйцами.

4 Изюм и вишню поместить в **Термосервирователь**, залить горячей водой и оставить на 5 мин. Затем обсушить и добавить в творог.

5 Добавить в готовую гречку творожную смесь, тщательно перемешать.

6 Разогреть духовку до 180 °C. Смесь выложить в **силиконовую форму «Королевская»**, предварительно сбрызнув ее водой. Поместить в духовку и запекать 30 мин. Вынуть гречневик из духовки и дать остыть. Остывший гречневик переложить на **блюдо «Элегантность» (1,5 л)** и разрезать на порционные куски при помощи силиконового скребка.

КСТАТИ

Термосервирователь от Tupperware® поможет сохранить в продуктах максимальное количество витаминов. Готовить многие блюда теперь можно и без плиты, например, морепродукты, гречку, макароны. Специальный полимер, из которого сделан Термосервирователь, позволяет готовить продукты, не подвергая их длительному тепловому воздействию. А еще в Термосервирователе их очень удобно размораживать.



запеканка «солнышко»

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 349,6 ккал,
белки – 9,9 г, жиры – 7,1 г, углеводы – 61,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан пшена
- **500 г** тыквы
- **200 г** кураги
- **0,3** стакана сахара
- **3** стакана молока
- соль
- сливочное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками. Пшено несколько раз промыть в теплой воде. Вскипятить молоко, добавить пшено, тыкву и щепотку соли. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 мин.

2 Курагу промыть и нарезать небольшими кусочками. Добавить в пшенку вместе с сахаром, перемешать и готовить еще 15 мин.

3 Выложить пшенку в круглую форму для запекания. Сверху смазать сливочным маслом, плотно закрыть и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 1 ч.

творожно-яблочное суфле

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** творога
- **1 ст. л.** сметаны
- **1** желток
- **2** больших яблока
- **1** пакетик ванильного сахара
- **3** белка
- **3 ст. л.** сахарной пудры
- **2 ст. л.** сахара
- **1 ст. л.** сливочного масла

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 251,3 ккал,
белки – 12,1 г, жиры – 9,8 г, углеводы – 28,6 г

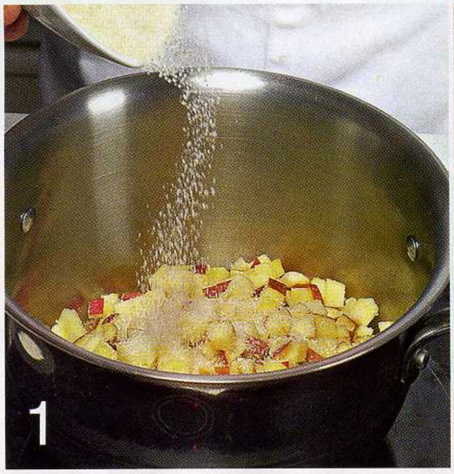
ЧТО ДЕЛАТЬ:

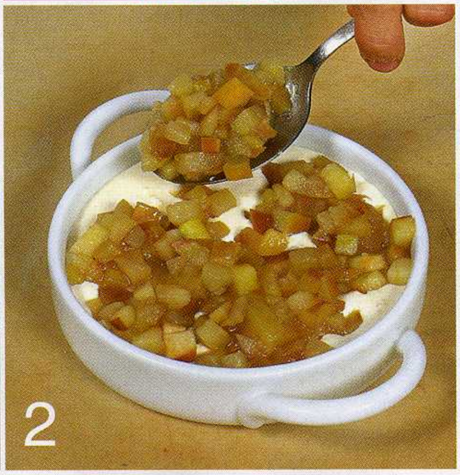
1 Яблоки мелко нарезать, смешать с сахаром и на небольшом огне довести до кипения. Отставить в сторону.

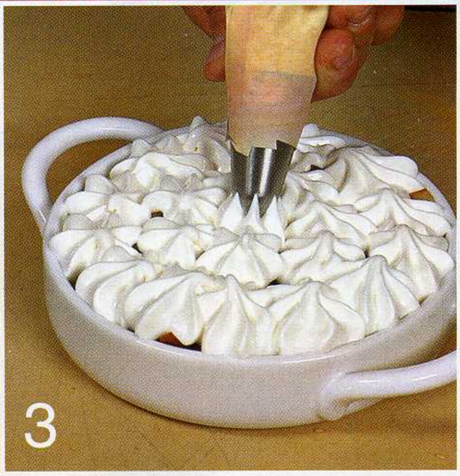
2 Творог взбить со сметаной и желтком. Выложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху положить подготовленные яблоки, присыпать ванильным сахаром и половиной сахарной пудры.

3 Белки взбить с оставшейся пудрой в крутую пену. Выложить на яблоки и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 30 мин.











конфеты «пчелки»

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** сдобного печенья
- **100 г** консервированного ананаса **Celeste** кусочками
- **100 г** миндальных орехов
- **1 ч. л.** сахара
- **2 ст. л.** сахарной пудры
- **2 ст. л.** какао
- **3 ст. л.** сливочного масла
- **0,3** стакана молока
- **70 г** белого шоколада
- **1 ст. л.** миндальных хлопьев

Время приготовления: 25 мин. + 30 мин.
16 штук
В 1 штуке: 196,5 ккал,
белки – 3,5 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 18,4 г

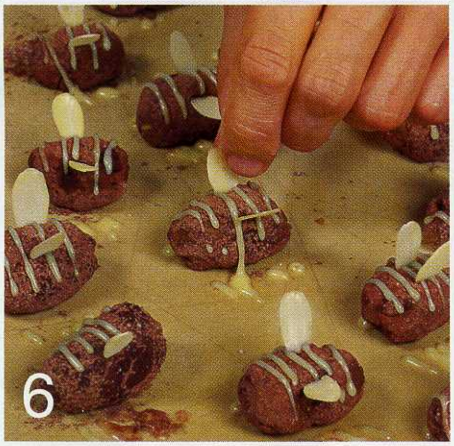












ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенье поломать на кусочки и измельчить вместе с орехами в блендере.

2 Из банки с ананасами слить сок. Кусочки обсушить. Молоко разогреть в сотейнике, не доводя до кипения. Добавить сахар, 1 ст. л. какао и 2 ст. л. сливочного масла. Готовить, помешивая, до получения однородной массы. Охладить. Добавить в сотейник молотое печенье, орехи, 1 ст. л. ананасового сока и перемешать.

3 Сформовать из получившейся массы небольшие шарики, поместив внутрь каждого по кусочку ананаса. Придать им овальную форму.

4 На блюде смешать сахарную пудру и оставшийся порошок какао, обвалять конфеты в смеси со всех сторон.

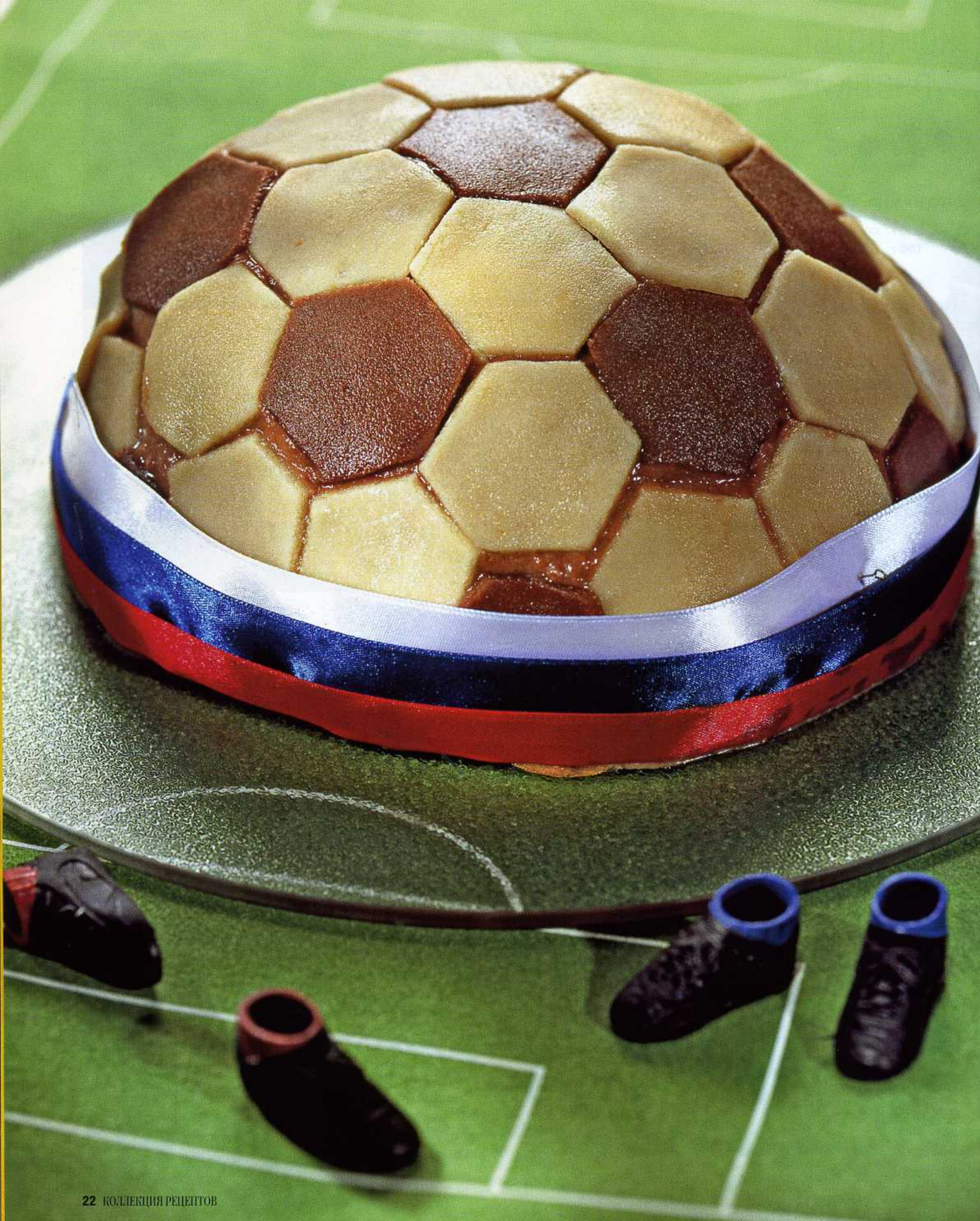
5 Белый шоколад разломать на кусочки, сложить в огнеупорную миску и поместить на водяную баню. Добавить оставшееся сливочное масло и готовить, пока шоколад полностью не расплавится. Снять с огня и дать немного остыть. Переложить в кондитерский мешок.

6 На «спинке» каждой пчелки нарисовать шоколадом полоски и воткнуть с каждого бока по пластине миндаля – крылья. Из тонкой лапши сделать усики. Поставить конфеты в холодильник минимум на 30 мин.

КСТАТИ

Консервированные ананасы новой торговой марки Celeste, которую представляет компания «Пеликан», изготовлены из высококачественных плодов, выращенных в Таиланде в соответствии с древними традициями этой страны. Обилие тропического солнца и чистая дождевая вода делают плоды сладкими, нежными и сочными.





торт «футбольный мяч»

Какие же молодцы наши футболисты! И не только потому, что завоевали Кубок УЕФА и бронзовые медали Чемпионата Европы. Они возродили в стране интерес к футболу, еще недавно почти угасший. Сейчас футболом интересуются все, особенно дети и подростки. Порадуйте ваших будущих чемпионов и приготовьте для детского праздника этот торт. Кто знает, может быть именно с этого «футбольного мяча» начнется чья-нибудь блестящая спортивная карьера.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

400 г муки
100 г измельченного миндаля
400 г маргарина
400 г сахара
7 яиц
50 мл молока

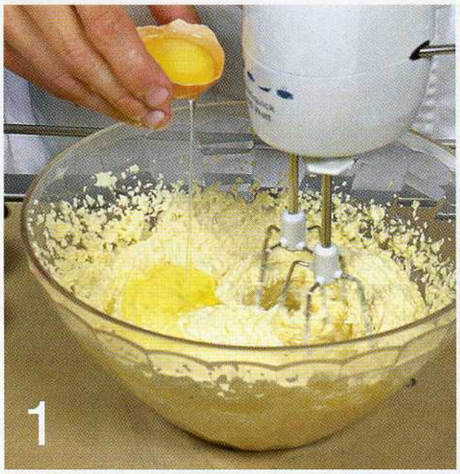
Для крема:

1 ст. л. какао-порошка
2 ст. л. воды
75 г сливочного масла
175 г сахарной пудры
3 персика

Для марципана:

1 стакан миндаля
1 стакан сахара
0,25 стакана воды

Время приготовления: 3 часа
Порций: 12
В 1 порции: 956,7 ккал,
белки – 13 г, жиры – 54,0 г, углеводы – 104,2 г











ЧТО ДЕЛАТЬ:

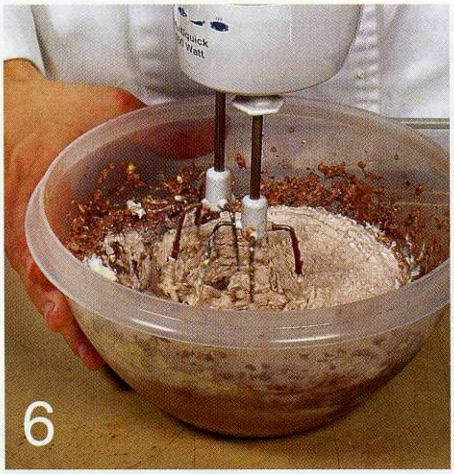
1 Маргарин взбить с сахаром до светло-желтого цвета. Продолжая взбивать, по одному добавить яйца. Всыпать просеянную муку, добавить молоко и миндаль, вымесить тесто.

2 Сферическую форму диаметром 23 см смазать маслом, на дно положить круг из пергамента.

3 Выложить тесто, встряхнуть, чтобы оно легло плотнее. Разровнять поверхность, сделать в центре небольшое углубление и поставить в разогретую до 170 °С духовку на 1,5 ч. Дать остыть, не вынимая из формы.

4 Приготовить марципан. Миндаль опустить в кипящую воду на 1–2 мин. Откинуть на дуршлаг и снять кожицу. Очищенные ядра промыть и обжарить на раскаленной сковороде в течение 10 мин., постоянно помешивая. Измельчить орехи в блендере в муку.
Из сахара и воды сварить сироп. Положить в него измельченный миндаль и нагревать, постоянно помешивая, еще 3–4 мин. Снять с огня и дать остыть, затем пропустить массу через мясорубку или измельчить в блендере.

5 В одну треть получившегося марципана добавить растопленный на водяной бане шоколад. Завернуть по отдельности белый и шоколадный марципан в пищевую пленку и отставить в сторону.



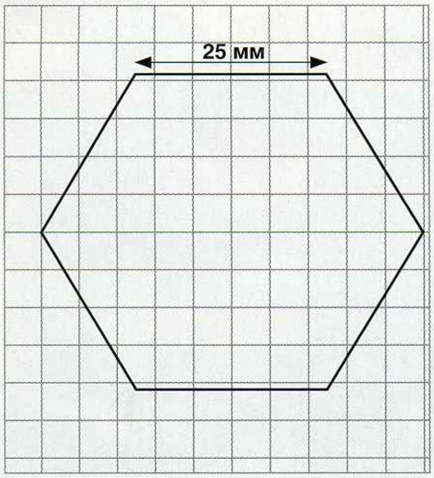




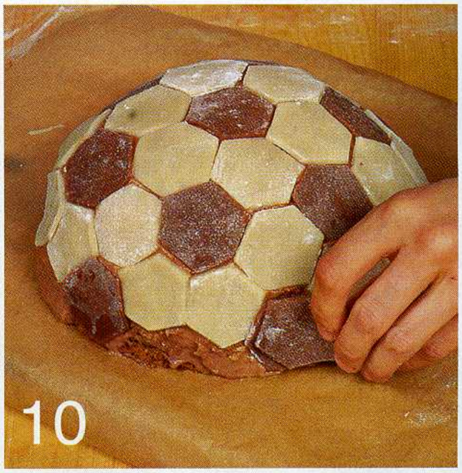
6 Какао развести в 2 ложках кипящей воды. Масло взбить, продолжая взбивать, добавить какао и сахарную пудру. Персики нарезать тонкими ломтиками.

7 Вынуть тесто из формы и разрезать на 3 горизонтальных слоя. Промазать 2 нижних слоя половиной получившегося крема, разложить кусочки персиков.

8 Поместить слои один на другой, сверху промазать торт оставшимся кремом.







9 Раскатать белый марципан в тонкий пласт и вырезать из него шестиугольники (см. рисунок).

Положить на кухонную доску и накрыть влажным полотенцем. Раскатать темный марципан, вырезать из него такие же шестиугольники. Накрыть влажным полотенцем.

10 Уложить шестиугольники на торт, соблюдая тот порядок, в котором они располагаются на футбольном мяче. Поставить в холодильник до подачи на стол.

геркулесовое печенье

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** геркулесовых хлопьев
- **3 ст. л.** сахара
- • тертая цедра 1 лимона
- **100 г** вяленых фиников
- **150 г** сливочного масла
- **150 г** светлого меда
- **0,5 ст. л.** молотой корицы
- **1,5 ст. л.** очищенных грецких орехов

Время приготовления: 1 час
Порций: 10
В 1 порции: 310 ккал,
белки – 3,5 г, жиры – 14,7 г, углеводы – 40,9 г

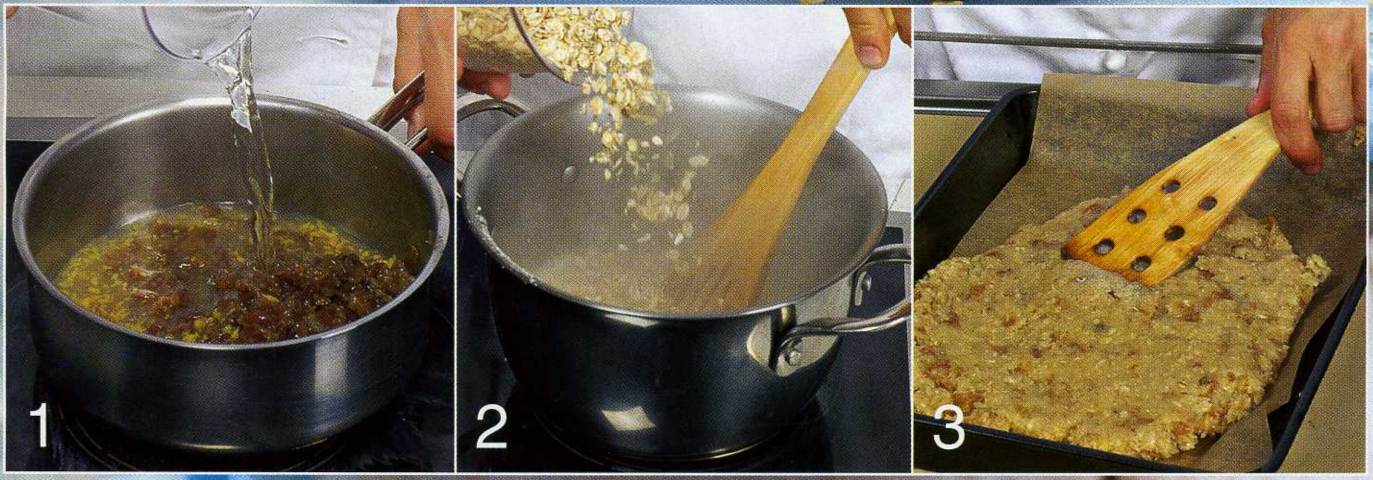


ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Финики нарезать небольшими кусочками, смешать с лимонной цедрой и положить в сотейник, влить 0,5 стакана воды. Готовить на среднем огне 15 мин., часто помешивая.

2 В кастрюле растопить масло, сахар и мед. Добавить хлопья и корицу, перемешать. Снять с огня, добавить финики, перемешать.

3 Разогреть духовку до 190 °С. Переложить смесь на противень, накрытый листом пергамента, разровнять. Грецкие орехи нарубить и посыпать ими массу. Запекать 25 мин., до золотистого цвета. Дать остыть и нарезать на небольшие квадраты.





торт из профитролей

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 466,1 ккал,
белки – 10,9 г, жиры – 22,3 г, углеводы – 55,4 г

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1,5	стакана муки
0,25 ч. л.	соли
5	яиц
125 г	сливочного масла + 1 ч. л. для смазывания противня

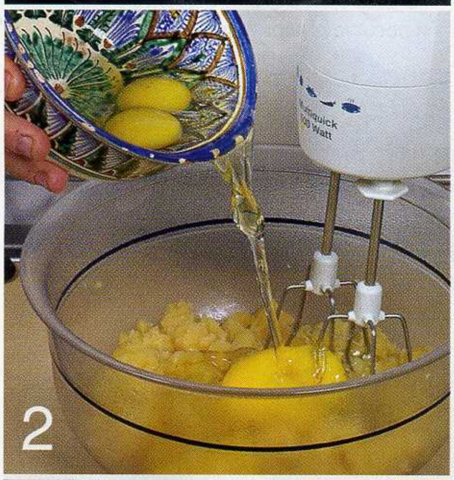
Для крема:

4	яйца
1	стакан сахара
4 ст. л.	муки
2	стакана молока

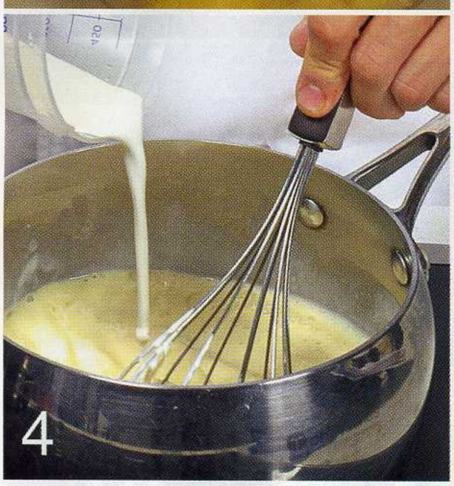
Для украшения:

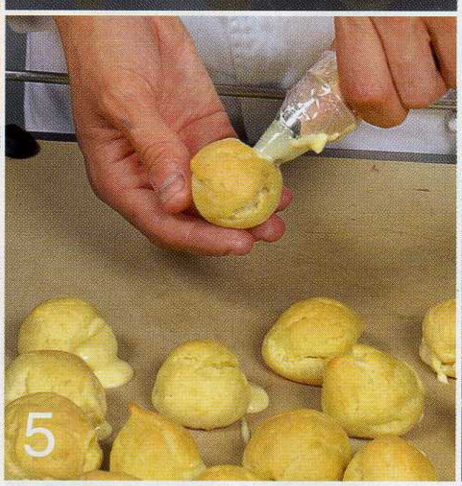
300 г	клубники
150 г	темного шоколада













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять. В сотейник влить 0,75 стакана воды, добавить соль и сливочное масло. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Продолжая мешать, всыпать муку, варить на маленьком огне 2–3 мин.

2 Тесто охладить, переложить в миску. Ввести в него по одному все яйца, взбить миксером в пышную массу. Переложить в кулинарный пакет.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Противень смазать маслом. Из кулинарного пакета на расстоянии 5–6 см друг от друга выдавить тесто на противень в виде круглых булочек. Выпекать 15–20 мин.

4 Приготовить крем. Яйца, сахар и муку смешать. Смесь поставить на огонь, влить молоко и, постоянно помешивая, довести до кипения. Варить 5–6 мин. Немного остудить и переложить в кулинарный мешок.

5 В булочках сделать небольшое отверстие и через него наполнить их кремом.

6 Клубнику промыть, удалить плодоножки. Выкладывать профитроли на блюдо, соединяя их друг с другом оставшимся кремом. Разложить между булочками клубнику. Шоколад разломать на кусочки, растопить на водяной бане и тонкими полосками украсить торт. Поставить в холодильник на 30–40 мин.



коктейль гарри поттера

ЧТО НУЖНО:

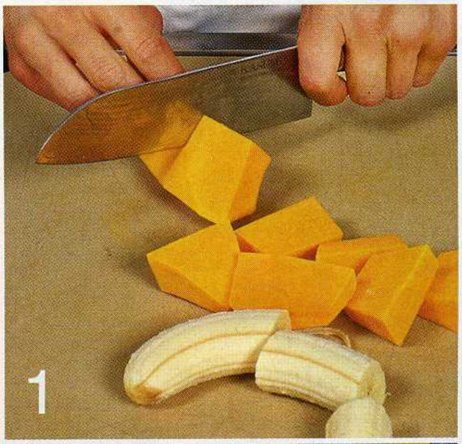
1	банан
100 г	мякоти тыквы
150 мл	апельсинового сока
150 г	ванильного мороженого
2 ст. л.	взбитых сливок
•	щепотка корицы

Время приготовления: 8 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 113,3 ккал,
белки – 2,0 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 20,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Банан и тыкву нарезать крупными кусками.

2 Поместить в чашу блендера банан, тыкву и мороженое. Влить апельсиновый сок и взбить мусс до образования пены. Разлить коктейль по бокалам. Сверху добавить взбитые сливки и посыпать корицей.







домашний лимонад

ЧТО НУЖНО:

3	крупных лимона
3–4 ст. л.	сахара
1	апельсин

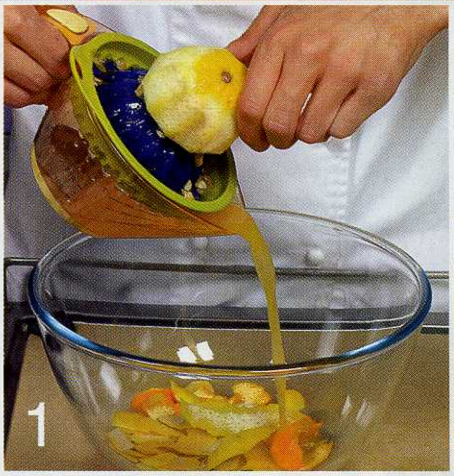
Время приготовления: 15 мин. + 8 часов
Порций: 6
В 1 порции: 42 ккал,
белки – 0,1 г, жиры – 0, углеводы – 10,4 г

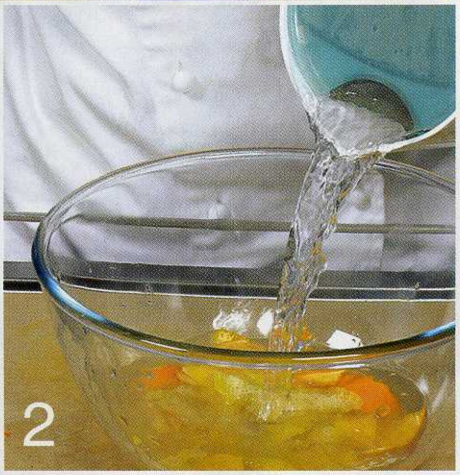
ЧТО ДЕЛАТЬ:

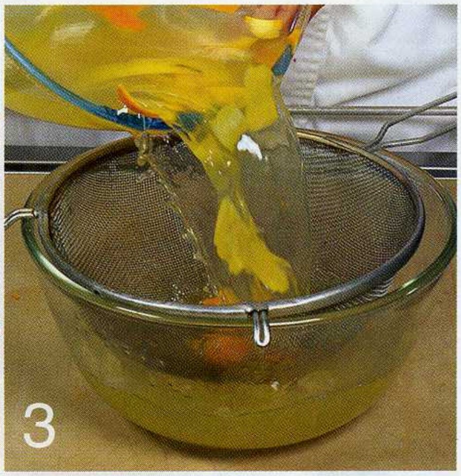
1 Фрукты вымыть. С двух лимонов и апельсина тонко срезать кожуру. Сложить лимонную и апельсиновую цедру в миску. С помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок из лимонов и апельсина и добавить к цедре.

2 Всыпать 3 ст. л. сахара. Влить 700 мл кипятка, перемешать, накрыть и оставить на ночь в прохладном месте.

3 На следующий день настой снова перемешать и добавить еще 1 ст. л. сахара, затем процедить через крупное сито. Разлить лимонад по емкостям и тщательно охладить. При подаче разбавить на одну треть газированной водой.







ДЕТСКИЙ ОФИС **KETTLER**



Дети проводят в день до 10 часов сидя. Чтобы избежать искривления позвоночника – стол и стул ребёнка должны быть индивидуально подобраны под его рост. Парты и стулья «**КЕТТЛЕР**» растут вместе с ребёнком. Дальнейший важный аспект – изменение угла наклона рабочей поверхности. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное эргономичное положение для разгрузки позвоночника и шейного региона и раскрепощает мускулатуру спины.

Выставьте высоту сиденья на высоту колен. Ступни ног должны полностью стоять на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Теперь установите высоту стола. При правильной высоте угол в локте составляет приблизительно 90°.

Высота стола и стула для ребенка

Рост ребенка, см	Высота стола, см	Высота сиденья, см
93-116	46	26
108-121	53	31
119-142	59	35
133-159	64	38
146-177	71	43
159-188	76	46
174-207	78	51

ООО “КЕТТЛЕР МЕБЕЛЬ”

121609 Москва, Рублевское шоссе, 48/1 офис 308

Тел. 8 (499) 792-6037 502-3612

Факс 8 (499) 792-6038 502-3613

info@kettlermebel.ru www.kettlermebel.ru